

# 第 7 期 報 告 書

〔 平成30年 4 月 1 日から平成31年 3 月31日まで 〕

**公益財団法人 明治安田厚生事業団**

東京都新宿区西新宿一丁目 8 番 3 号

# 目 次

## 第7期事業報告（平成30年4月1日から平成31年3月31日まで）

I. 事業の概況	1
II. 事業別概況	2
III. 理事会に関する事項	25
IV. 評議員会に関する事項	31
V. 出版に関する事項	34
VI. 寄附に関する事項	34

## 第7期決算報告（平成30年4月1日から平成31年3月31日まで）

I. 貸借対照表	35
II. 正味財産増減計算書	36
III. 財務諸表に対する注記	40
IV. 附属明細書	42
V. 財産目録	43
VI. 監査報告書	45

## 第8期事業計画（平成31年4月1日から令和2年3月31日まで）

I. 基本方針	46
II. 実行計画	47
III. 収支予算書	48



# 第 7 期 事 業 報 告

平成30年4月1日から平成31年3月31日まで

## I. 事業の概況

今期は、運動を活用した調査研究活動と若手研究者への研究助成を行う「体力医学研究事業」、および各種健康づくりプログラムの開発と提供を行う「ウェルネス事業」の二本柱の体制で事業を実施した。これら二つの事業の連携によって、「広く一般の健康増進に寄与し、もって社会の福祉に貢献すること」を目的とし、以下の調査・研究、知見の普及啓発活動を推進した。

体力医学研究事業では、「運動がメンタルヘルスに及ぼす影響」に関する研究活動を推進した。特に、勤労者の健康増進に着目し、神経生理学的研究、認知機能に関する研究、勤労者の労働生産性や睡眠に関する研究、ならびに人間ドック受診者のデータを活用した調査研究に取り組んだ。今期の学会発表、論文、報告書、出版物などの総数は41題を数えた。さらに知見の普及啓発活動として、自治体や企業の健康づくり担当者等を対象とした講演会を26件実施した。研究助成については、「第35回若手研究者のための健康科学研究助成」を実施した。応募総数は161件（指定課題：44件、一般課題：117件）となり、その中から選考を経て21件（指定課題：9件、一般課題：10件、選考委員奨励枠：2件）を選出した。また、第33回成果報告書を発行し、優秀賞1件を選定した。

ウェルネス事業では、「一般の人びとの日常生活に即した身近な健康づくりに寄与する活動」を推進した。生活習慣病の予防・改善、がん再発予防、およびメンタルヘルス等を目的とした支援・測定・運動プログラムを実施した。また、健康づくりを目的とした身体活動・運動に関する講演会・測定会を開催した。さらに本年度は、昨年引き続き「健康経営<sup>(注)</sup>」のサポートにも力を注ぎ、科学的根拠にもとづく健康情報を提供し、健康経営の立案、実践、効果検証を実施した。また、地方創生の一環として行政と協働し、地域住民の健康づくりの普及啓発活動を行った。これらの活動総回数は427回、参加者総数は4,470人であった。さらに、健康づくり成果の学会発表や情報発信件数は50件であった。

健康経営として、事業団内において仕事の中で体を動かす「ワークスタイルのスポーツ化」に取り組んだ。座りすぎを解消するために「1時間ごとに1分間のランニング」や「ノー内線デー」等を実施した。これらの取り組みが認められ、スポーツ庁から「スポーツエールカンパニー」の認定を受けるとともに、東京都から「東京都スポーツ推進企業」の認定を受けた。また、健康保険組合連合会東京連合会より健康優良企業に認定され「銀の認定」を取得した。さらに、経済産業省および日本健康会議より「健康経営優良法人」に認定された。

(注)「健康経営」は特定非営利活動法人健康経営研究会の登録商標

## Ⅱ．事業別概況

### 1．体力医学研究事業

本事業は、時代の先駆けとなる健康課題を捉えた研究活動を行い、知見の普及啓発を行うものである。

#### I．国民の健康増進に資する調査研究および知見の普及啓発

我が国の喫緊の健康課題を「メンタルヘルス」と捉え、運動を活用した心身の健康増進に関する研究（コアスタディー）に取り組んでいる。今年度は、勤労者のメンタルヘルスおよび労働生産性と身体活動（特に座位行動）の関係についての研究を推進した。

研究員の専門性を踏まえ「基礎実験研究室」と「応用実践研究室」に分かれて研究活動を行っている。基礎実験研究では、運動効果の発現メカニズム解明に向けて、運動・身体活動が脳機能やメンタルヘルスに及ぼす影響について介入研究・動物実験を実施した。応用実践研究では、メンタルヘルスおよび労働生産性の向上に向けた運動・身体活動・座位行動のあり方を検討するために、勤労者の仕事の状況を踏まえた観察・介入研究を実施した。さらに、公益推進委員会と連携し、人間ドック受診者の健診データ・問診票・生活習慣調査票ならびに身体活動量計を活用した研究を推進した。

一連の研究成果は、学会・論文にて発表するとともに、研究所機関誌「体力研究」にも公開した。研究によって得られた知見は、自治体、非営利法人、民間企業、大学等を対象とした講演や講義にて情報を提供し、さらにはホームページや各種メディアを通じて広く一般への普及啓発を行った。

#### 1. コアスタディー「運動を活用した心身の健康増進に関する研究」にて取り組んだ研究課題

- (1) 運動が脳機能に及ぼす影響……………卷末業績 A5, B1, 2, 4, 5, 7, 8, 13, 16, 19, 22, 23, 24, 25, 26, 27
- (2) 青年期のメンタルヘルスと運動の関係……………卷末業績 A1, B29
- (3) 勤労者の労働生産性と運動の関係……………卷末業績 A3, 4, B14, 17, 28
- (4) 身体活動状況とメンタルヘルス・生活習慣病の関係…卷末業績 A2, 6, B6, 15, 18

#### 2. 研究室別研究にて取り組んだ研究課題

- (1) 運動が心理・生理・脳機能に及ぼす影響…卷末業績 A9, B3, 9, 10, 11, 12, 20, 21
- (2) 高齢者の身体活動と健康度……………卷末業績 A7, 10, 11, 12
- (3) 地域・職域における健康増進策の検討………卷末業績 A8

#### 3. 学会・研究会における活動状況

- (1) 論文、報告書、出版物などの報告・発行数：12題
- (2) 学会・研究会の発表数：29題

※巻末の活動業績一覧を参照

#### 4. 健康啓発活動

- (1) 講演および講義
- (2) ホームページによる情報提供
- (3) 各種メディアへの情報提供
- (4) 健康づくりウォッチによる情報提供

## II. 若手研究者のための健康科学研究助成

当事業団設立20周年を記念して昭和59年に発足したこの研究助成制度は、単に寿命の延長だけを追求するのではなく、「広く健康の維持増進に活用できる」科学的な研究課題に対し、若手研究者の活動支援を目指して助成を行っている。制度創設から第35回を迎え、助成件数の総数は635件、助成総額は6億0,150万円に達した。

公募に際し、「一般課題」とコアスタディーに連動した「指定課題」を研究テーマとして設定し、選考委員会による審査を経て19件を決定した。さらに「選考委員奨励枠」を設け、ユニークな研究テーマについて別途選考を経て2件を選出した。助成決定者は、申請した計画に沿って研究を遂行し、その結果を所定の様式に沿ってまとめることとなっている。第33回の研究成果を「若手研究者のための健康科学研究助成 成果報告書」に掲載するとともに、選考委員により報告内容を吟味して優秀賞1名を選定した。

### 1. 研究助成

#### (1) 第35回若手研究者のための健康科学研究助成の実施

- ・新規公募先を発掘し、より多くの研究機関および研究者に情報を提供
- ・応募総数161件（指定課題：44件、一般課題：117件）
- ・21件（指定課題：9件、一般課題：10件、選考委員奨励枠：2件）を選考
- ・研究助成贈呈式を実施し、指定課題には100万円、一般課題には50万円、選考委員奨励枠には30万円を助成

#### (2) 選考委員（五十音順）

- |     |                             |
|-----|-----------------------------|
| 委員長 | 福永哲夫（鹿屋体育大学名誉教授）            |
| 委員  | 井澤鉄也（同志社大学大学院スポーツ健康科学研究科教授） |
| 委員  | 小熊祐子（慶応義塾大学スポーツ医学研究センター准教授） |
| 委員  | 定本朋子（日本女子体育大学教授）            |
| 委員  | 新開省二（東京都健康長寿医療センター研究所副所長）   |
| 委員  | 永松俊哉（公益財団法人明治安田厚生事業団理事）     |

#### (3) 成果報告書

- ・第33回の研究成果をまとめた「若手研究者のための健康科学研究助成 成果報告書」発行
- ・優秀賞を1件選出

## 第35回（2018年度）若手研究者のための健康科学研究助成受贈者一覧

a. 指定課題（9件、一律100万円を助成）

（五十音順・敬称略）

氏名	所属	研究テーマ
岩本えりか	札幌医科大学 保健医療学部	脳の血管機能およびメンタルヘルスの改善を引き起こす有酸素性運動の運動強度の検討
小野 岳人	東京医科歯科大学大学院 医歯学総合研究科	骨が運動に伴い産生する分子によって記憶や情動を制御するメカニズムの解明
田中 智里	慶應義塾大学大学院 医学研究科	慢性痛に対する、認知行動療法と運動療法を組み合わせたマインドフルネス的アプローチによるセルフケア・プログラムに関する前向きレジストリ研究
樽味 孝	産業技術総合研究所 人間情報研究部門	一過性運動による脳循環への影響を解明 —中心血行動態と脳神経活動との関連—
藤井 悠也	筑波大学大学院 人間総合科学研究科	高齢者を対象とした運動教室内の参加者間のつながりは運動教室参加による心理的効果を高めるか？—ネットワーク解析による検討—
山上 優紀	奈良県立医科大学 医学部	高齢者のうつ病予防のための身体活動リズムの探索
山北 満哉	北里大学 一般教育部	短時間の運動を促進する学校介入が子どものメンタルヘルスに及ぼす効果 —クラスター・ランダム化比較試験—
山下 知子	大阪大学大学院 医学系研究科	ICTを用いた歩行支援による中高年のうつ病発症と医療費への影響
山仲勇二郎	北海道大学大学院 教育学研究院	就寝前の低強度短時間運動が睡眠・メンタルヘルスに及ぼす影響

b. 一般課題（10件、一律50万円を助成）

氏名	所属	研究テーマ
奥山 健太	島根大学 地域包括ケア教育研究センター	地域在住高齢者のサルコペニアの発症に影響する近隣居住環境要因の特定 —3年間の前向きコホート研究—
勝俣 良紀	慶應義塾大学 医学部	心血管疾患予防に向けた、リアルタイム心拍変動解析と運動強度の自己管理システムの開発
鎌田 真光	東京大学大学院 医学系研究科	健康無関心層が「ハマる」身体活動促進手法とは？ —ファン心理を活用したアプローチの大規模社会実証研究—
白井 隆長	筑波大学大学院 人間総合科学研究科	運動による新規骨格筋適応メカニズムの解明 —細胞外マトリックスは制御因子となるか？—
薛 載勲	筑波大学大学院 人間総合科学研究科	高齢者の快適な睡眠獲得のための身体活動条件の解明 —低強度身体活動の実践時間帯に着目した生理学的検討—
高林 知也	新潟医療福祉大学 リハビリテーション学部	女性に頻発する足部ランニング障害の発生機序の解明 —足部内で生じている力学的負荷に着目して—
瀧本 真己	大阪体育大学大学院 スポーツ科学研究科	低グリコーゲン状態での運動トレーニングは認知機能の向上を高めるか
谷口 祐一	京都府立大学 生命環境科学研究科	持久性運動による抗肥満効果を高める手法の解明 —腸内細菌叢に着目して—
中川 剣人	Toronto Rehabilitation Institute	筋腹刺激を用いた連合性ペア刺激による脊髄運動ニューロン修飾の試み
三上 貴浩	岩手医科大学 医学部	ミトコンドリアDNAメチローム解析によるミトコンドリア老化尺度の開発と新規細胞老化機構の解明

< 選考委員奨励枠 >（2件、一律30万円を助成）※受贈課題以外から選考委員推薦による特別枠

氏名	所属	研究テーマ
磯部 昌憲	京都大学大学院 医学研究科	統合失調症患者の社会認知における集団スポーツの効果とその神経基盤
高野 晴子	国立循環器病研究センター研究所 細胞生物学部	機械ストレスによる骨膜分泌性ホルモンの発現制御機構の解明

（所属は応募時のものを記載）



## 2. ウェルネス事業

ウェルネス事業は、「健康づくりをサポートするプログラムの開発・提供・相談」および「健康づくりに関する普及啓発」を実施している。ウェルネス事業としての特徴ある活動を展開するため、体力医学研究事業で得られた研究成果を踏まえ、それらを活用した健康づくりプログラムを開発・実施するとともに、ここで得られた健康づくりの成果を企業、団体、自治体、地域など、広く一般社会に公開・提供している。

### I. ウェルネス事業実施状況

ウェルネス事業実施実績	活動総回数	427回
	参加者総数	4,470人

ウェルネス事業の今期の実績は、活動総回数が427回、参加者総数は4,470人であった。ウェルネス事業の内訳はおもに、健康科学に裏付けされた実践的な健康づくりプログラムである「支援プログラム」「測定プログラム」「運動プログラム」、およびこれらのプログラム成果の普及啓発を目的とした「講演会・測定会」に分類される。月別活動回数および参加者数は表1に示すとおりであった。

### II. 健康づくりプログラムの概要

健診が、生活習慣病の早期発見・早期治療としてだけでなく、より軽度な段階からの改善に活かされ、健診を健康づくりの成果確認として利用する人を増やしていくことが重要と考え、健診からはじめる健康づくりという考えに則って人間ドック・健診結果を踏まえたプログラムに取り組んでいる。

人間ドック・健診受診者が望ましい生活習慣に向けて積極的に改善に取り組み、健康行動の習慣化を獲得できるよう、「支援プログラム」「測定プログラム」「運動プログラム」に分類し、健診フォローアッププログラムを実施した。各プログラムの今期の実施回数と人数の実績は、次の通りであった。(表1) なお、下半期に施設の工事等のためにプログラムを一時中断している。

支援プログラム	10回	19人
測定プログラム	53回	53人
運動プログラム	308回	1,513人

#### 1. 支援プログラム (表2)

##### (1) 健康づくり相談

「生活チェック」(日常生活の身体活動量や食傾向の現状を把握し、改善行動をサポートするもの)は、健康づくりのための身体活動・運動に関して、現在の健康状態によってどんな運動を、どれだけ行えばよいのかを提案するものであり、とくに、健診結果に応じて各専門学会のガイドラインを踏まえ、具体的なアドバイスを行った。今期は表2のとおり、7回で7人が参加した。



## (2) 座りすぎ・活発度チェック

身体活動量計を用いて、1日の生活の中で、歩数や活動量、座位時間を計測し、活動強度や座りすぎでないかを活動レポートを作成し本人に返却した。活動レポートにより、より健康的な生活をおくるためにはどうしたらよいかのアドバイスをを行った。今期は表2のとおり、3回で12人が参加した。

## 2. 測定プログラム（表3）

### (1) 運動健診

運動健診は、運動に関連する科学的な測定によって健康度を診断し、適切な運動を提示する独自の運動処方プログラムである。運動健診には「フルコース（7項目）」、「メタボ&ロコモ対策コース（4項目）」および「フィットネスウォーキングコース（3項目）」の3コースを設定し、目的別に選択可能としている。また、他のプログラムに導入する「常設コース」と単発プログラムである「企画コース」も実施した。今期は表3のとおり、53回で53人が参加した。

## 3. 運動プログラム（表4）

### (1) MYヘルスプログラム

MYヘルスプログラムは、当施設の運動設備を活用して自分自身に合った運動プログラムを自ら作成し、実践するものである。また、運動実践効果は継続することによって得られるため、本プログラムの参加者にはより継続的に参加できる環境を提供してきており、13年間継続して開催している。年に1回の運動健診の測定によって継続実施効果を確認するとともに、運動プログラムを見直して適切な運動の習慣化を促進している。今期は表4のとおり、65回で665人が参加した。

### (2) がん再発予防プログラム

がんの素因保有者の健康課題を考慮した健康づくりを開発することが望まれており、中高年女性で最も多いとされる乳がんについて、手術経験者に対する肥満予防、骨粗鬆症予防、メンタルヘルスの改善を目的としたがん再発予防プログラムを2012年度から月に1回開催している。共通した経験を持つ者のコミュニティ構築に重点を置き、集団教室として定期的に開催することで、運動を継続的に実践できるようにしている。今期は表4のとおり、8回でのべ51人が参加した。

### (3) その他常設プログラム

身体活動量をポイントに換算し、日常生活の中でウォーキングを楽しみながら継続することを目的とした「ヘルスアップMYレージ」、快眠のポイントを学び、快眠を目的としたオリジナルな体操を紹介する「快眠講座」、リラックスとリフレッシュを目的とした「リラックス&リフレッシュ体操」などのプログラムを提供している。今期は表4のとおり、7回でのべ10人が参加した。

#### (4) 職員向けプログラム

健康経営の実践として、職員の運動不足の解消や健康づくりに気軽に取り組めることを目的とし、休憩時間などを利用してフィットネスルームを活用したプログラムを実施している。また、座りっぱなし対策として1時間ごとに1分間のランニングを実施している。今期は表4のとおり、228回でのべ787人が参加した。

### Ⅲ. 健康づくりプログラムの普及啓発活動の推進

健康づくりプログラムの普及啓発活動は、独自に取り組んでいるプログラムをより多くの方に理解してもらい、健康づくりを実践する人を増やすことを目指すものである。

#### 1. 健康づくり講演会・測定会の開催および講師派遣（表1）

講演会や測定会では、特に生活習慣病、がん、メンタルヘルスに関連した最新情報を取り上げ、これまでに取り組んだ成果等をわかりやすく解説した。また、健康経営サポートとして、企業の従業員を対象に職種にあわせた健康管理および健康づくりに関する講演会や運動機能測定会を実施した。今期の講演会・測定会の開催は以下のとおりである。

講演会・測定会	56回	2,885人
---------	-----	--------

開催した講演会・測定会種類別件数は、一般向け健康づくり講演会・測定会25件、健康経営関連講演会・測定会29件、指導者養成関連講演会2件であった。のべ56回開催し、2,885人が参加した。講演会・測定会のテーマは巻末の健康啓発活動実績「講演会・測定会」に示した。

また、測定会で得られたデータは、参加者個人の健康づくりに役立てるとともに、結果を解析し、講演資料として活用するとともに学会報告に用いている。

#### 2. 研究活動、学会・研修会活動

研究活動や学会・研修会への発表および参加は、最新の学術的情報を得るとともに、これまでの調査・研究の成果を専門的に整理し報告することで、広く一般に告知するものであり、健康づくりの普及啓発に資する有益な活動である。

今期は健康経営の支援に注力したため、学会発表は行うことができなかった。しかし、支援の中で取得したデータを今後企業と協力してその成果を発表していけるよう議論を重ねている。

また、研修会への参加は、これまでと同様に健康運動指導士としてのスキルアップに役立つテーマに沿ったものを推奨したほか、健康経営に関するセミナーに積極的に参加して最新の情報収集に努めた。また、“健康経営エキスパートアドバイザー”の認定資格取得を奨励し、1名が認定を受けた。今期の学会・研修会への参加はのべ24回であった。

### 3. 健康づくり情報の発信

広く一般の健康増進に役立つよう、これまでに開発した健康づくりプログラムやその成果等をわかりやすく解説し、健康づくりに関する情報を発信した。ホームページをリニューアルし、健康情報をより速く、より分かりやすく発信できるようにした。また、これまで発信してきた「健康づくりウォッチ」を冊子としてまとめ、次号の発行の準備をしている。なお、今年度の「健康づくりウォッチ」は、ウェルネス事業担当分は2テーマを掲載した。各テーマは巻末の健康啓発活動実績「健康づくりウォッチ」に示した。今期のホームページ関連の情報発信は50回であった。

### IV. 被災者支援活動

社会貢献活動の一環として、震災等により避難生活を送られている方の健康の保持増進のために、ウェルネス事業が保有する資源を用いて支援するものである。今期は大きな災害等がなかったため、支援活動を必要とせず、活動回数は0回であった。

表1. 健康づくりプログラムの実施状況

月	支援プログラム		測定プログラム		運動プログラム		講演会 測定会		合計	
	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数	回数	人数
4	0	0	0	0	28	143	2	150	30	293
5	2	2	4	4	26	141	0	0	32	147
6	1	1	12	12	34	195	1	7	48	215
7	0	0	15	15	31	158	5	123	51	296
8	1	1	4	4	21	49	0	0	26	54
9	1	10	2	2	27	129	3	249	33	390
10	1	1	5	5	33	180	7	201	46	387
11	1	1	4	4	30	171	9	923	44	1,099
12	0	0	5	5	26	153	7	477	38	635
1	1	1	0	0	18	77	11	386	30	464
2	1	1	1	1	17	67	6	162	25	231
3	1	1	1	1	17	50	5	207	24	259
合計	10	19	53	53	308	1,513	56	2,885	427	4,470

表2. 支援プログラムの実施状況

	回数	人数
健康づくり相談	7	7
座りすぎ・活発度チェック	3	12
合計	10	19

表3. 測定プログラムの実施状況

	回数	人数
運動健診 / フルコース	9	9
運動健診 / メタボ&ロコモ対策コース	1	1
運動健診 / フィットネスウォーキングコース	1	1
運動健診 / 常設コース	30	30
運動健診 / 企画コース	12	12
合計	53	53

表4. 運動プログラムの実施状況

	回数	人数
MYヘルスプログラム	65	665
がん再発予防プログラム	8	51
その他常設プログラム	7	10
職員向けプログラム	228	787
合計	308	1,513

表5. 学会発表および研修会の参加実績

	件数
学会発表	0
学会 / 研修会参加	24

# 活動業績一覧

## 研究活動業績

### 論文、報告書、出版物などの報告・発行

著者名	題名	掲載誌名・発行年	No.
Jindo, T., Kitano, N., Suzukawa, K., Sakamoto, S., Osawa, S., Nakahara-Gondoh, Y., Gushiken, T., Nagata, K., Nagamatsu, T.	Relationship of athletic sports with sense of coherence and mood states in male senior high school students: comparing athletes from a school soccer club and J-League youth teams.	体力研究 116, 1-9 (2018)	A1
概要	男子高校生におけるスポーツ実践とストレス対処力、気分の関連について、学校サッカー部とJリーグユースチームの違いに着目して検討した。私立男子高校サッカー部およびJリーグユース4チームに所属する1年生全員を対象に分析した結果、サッカー部で優れた戦績を有する生徒およびJリーグユースチームに所属する生徒はストレス対処力が高かった。気分の状態はJリーグユースの生徒が学校サッカー部の生徒と比べて良好であった。		
北濃成樹、小野寺由美子、 角田憲治、甲斐裕子、 神藤隆志、朽木 勤、 永松俊哉	勤労者における客観的身体活動強度および実践時間帯と主観的睡眠の質との関連	体力研究 116, 10-16 (2018)	A2
概要	勤労者104名を対象に、加速度計で測定した客観的身体活動の実践時間帯と主観的睡眠の質との横断的関連性を検討した。分析の結果、午後(～17時59分まで)の低強度身体活動量が日中の眠気の低さや総合的な主観的睡眠の質の高さと関連した。また、18時以降の高強度身体活動量が睡眠効率の高さと関連することが明らかになった。		
甲斐裕子、兵頭和樹、 神藤隆志、北濃成樹、 永松俊哉、内田 賢	高血圧勤労者における高強度インターバル運動中の心血管反応:「Office-HIIT」の開発と予備的検討	体力研究 116, 17-23 (2018)	A3
概要	勤労者のメンタルヘルス対策を目指して、オフィスで実施しやすい3分間のHIITプログラム「Office-HIIT」を開発し、高血圧勤労者の心血管反応の安全性を検証した。その結果、Office-HIITは、高血圧者でも血圧上昇はラジオ体操と同等の範囲内ではあるが、一時的に心臓への負担度が高まる可能性があると推察された。		
Hyodo, K., Kai, Y., Jindo, T., Nagamatsu, T.	The acute effect of practical three-minute high-intensity interval training on office workers' mood: application in the office environment.	体力研究 116, 24-28 (2018)	A4
概要	3分間の高強度インターバル運動が、勤労者の気分や眠気に与える効果を、実際のオフィスで検証した。内勤のオフィスワーカー16名に対して、午後から3分間運動する前、運動後、1時間後、2時間後に気分と眠気を測定する条件と運動せずに安静を保つ条件を別日に行った。その結果、3分間の運動により、覚醒度や活性度、眠気が一時的に高まる効果が明らかになった。しかし、この効果は1時間後には消失することが明らかとなった。		

著者名	題名	掲載誌名・発行年	No.
Sudo, M., Nagamatsu, T., Ando, S.	Does environmental enrichment increase locomotor activity in rats? Evidence from an implanted sensor device.	体力研究 116, 29-32 (2018)	A5
概要	動物モデルを対象として、自発的な運動を促す環境（豊かな環境）における身体活動量を検証した。個体識別可能な加速度センサーを生体内に埋め込むことで各個体の身体活動量を評価できるシステムを用いた。2条件の環境（通常環境、豊かな環境）を設定し、条件間を比較した結果、豊かな環境群において、暗期における身体活動量が増加していることが明らかとなった。		
甲斐裕子	余暇活動としての運動・スポーツが身体、心理に与える影響	臨牀透析 34, 999-1005 (2018)	A6
概要	余暇活動として行う運動やスポーツが透析患者に与える影響を、疫学研究を中心にレビューした。透析患者においても、身体活動を高く保ち、座りすぎの生活習慣を見直すことは、心身の健康増進に有益であることが確認された。一方、透析患者は運動習慣がなく低体力が懸念された。その場合は、ストレッチ等の低強度の運動から始め、徐々に歩数を増やすなど工夫が必要と考えられた。		
Kanamori, S., Takamiya, T., Inoue, S., Kai, Y., Tsuji, T., Kondo, K.	Frequency and pattern of exercise and depression after two years in older Japanese adults: the JAGES longitudinal study.	Scientific Reports 8, 11224 (2018)	A7
概要	運動が高齢者の抑うつに及ぼす影響を検証するために、1422名の高齢者を対象に2年間の追跡研究を実施した。その結果、2年後に抑うつがある確率は、運動なしと比べ週2回以上で48%低く、少しでも誰かと一緒に実施している場合は47%低かった。また、両方の条件を満たした場合は60%低かった。高齢者の抑うつ予防には、運動を週2回以上行うことや、誰かと一緒に行うことが効果的であることが示唆された。		
甲斐裕子	職場でできる「座りすぎ」を防ぐ工夫	安全と健康 69, 858-859 (2018)	A8
概要	デスクワーカーの「座りすぎ」が新たな健康問題として注目されている。そこで職場でできる座りすぎ対策についてレビューした。対策には、①座っている時間をできるだけ短くする戦略（昇降式デスクの利用等）と、②座りすぎをブレイク（中断）する戦略（コミュニケーション手段の変更等）に分類できた。いずれの戦略も社員が個人的に取り組むには限界があるため、職場全体で取り組むことが必要と考えられた。		



著者名	題名	掲載誌名・発行年	No.
Suwabe, K., Byun, K., Hyodo, K., Reagh, ZM., Roberts, JM., Matsushita, A., Saotome, K., Ochi, G., Fukuie, T., Suzuki, K., Sankai, Y., Yassa, M., Soya, H.	Rapid stimulation of human dentate gyrus function with acute mild exercise.	Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 115 (41) , 10487-10492 (2018)	A9
概要	健常な若齢成人 36 名を対象に、一過性の超低強度運動 (30% $\dot{V}O_2\text{max}$ ) が海馬歯状回の担う記憶機能 (パターン分離能) に与える効果とその脳内メカニズムを fMRI を用いて検討した。その結果、運動せずに安静を保つ条件に比べて運動後は記憶課題の成績が向上した。また、課題中の脳活動を fMRI で測定した結果、海馬と海馬に感覚情報を受け渡しする領域 (海馬傍回など) の活動が増加し、またそれらの部位間の情報伝達が活発化することが明らかとなった。		
佐藤文音、神藤隆志、藤井啓介、北濃成樹、阿部 巧、慎 少帥、薛 載勲、城寶佳也、藤井悠也、金 美珍、大藏倫博	高齢ボランティアによるスクエアステップの指導が女性高齢者の下肢機能に与える影響-運動指導の専門家による指導との比較検討-	教育医学 64 (2) , 134-143 (2018)	A10
概要	高齢ボランティアによる運動指導が専門家の指導と同程度の効果をもたらすかを検討した。運動種目には下肢機能向上への効果が認められているスクエアステップを用いた。その結果、約 3ヶ月間のスクエアステップ実践において、指導者の違いによる効果の違いは認められなかった。一方、ボランティアおよび専門家による指導はいずれも下肢機能向上効果をもたらさなかったため、運動強度や継続期間などを考慮する必要がある。		
藤井啓介、佐藤文音、神藤隆志、北濃成樹、藤井悠也、大藏倫博	農村地域における独居高齢者と非独居高齢者の身体機能・認知機能・抑うつとの比較-かさまスタディの大規模郵送調査に基づく検討-	教育医学 64 (3) , 251-259 (2019)	A11
概要	農村地域における独居高齢者と非独居高齢者の生活機能の違いを大規模郵送調査により検討した。その結果、独居高齢者は非独居高齢者に比して、認知機能低下を有する可能性が低いこと、一方、抑うつ傾向を有する可能性は高いことが示された。身体機能においては、世帯構成による違いは認められなかった。		
藤井啓介、藤井悠也、北濃成樹、神藤隆志、佐藤文音、城寶佳也、薛 載勲、堀田和司、大藏倫博	地域在住高齢者における運動実践と抑うつとの関連性-世帯構成および運動仲間の有無に着目した検討-	ヘルスプロモーション 理学療法研究 8 (4) , 153-162 (2019)	A12
概要	地域在住高齢者における運動実践と抑うつとの関連性について世帯構成 (独居・非独居) および運動仲間 (1人で実践・他者と実践) に着目し検討した。その結果、運動をしてしない独居高齢者と比べ、運動を1人でのみ実践している独居高齢者と他者と実践している独居高齢者は抑うつ傾向を有する可能性が有意に低かった。また、1人でのみ運動している独居高齢者と他者と運動している独居高齢者の間に有意差は認めなかった。		

学会・研究会の発表

著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
Hyodo, K.	The effect of exercise on compensatory brain activation in older adults.	19th annual meeting of Korean Kinesiologists in conjunction with 2018 International Conference on Kinesiology Seoul May.	19th annual meeting of Korean Kinesiologists in conjunction with 2018 International Conference on Kinesiology Program Book 2 (2018)	B1
概要	加齢により認知機能、特に前頭前野の担う実行機能は低下していく。しかし、高齢者は加齢による実行機能の低下を防ぐために、若者よりも多くの脳部位を使って認知機能を遂行することが明らかとなってきた。この高齢者特有で見られる脳活動は代償機能と呼ばれている。一過性の運動は高齢者の実行機能を高めるが、そのメカニズムとしてこの代償機能が関与することが明らかになっており、運動はこの脳のバックアップ機能を高めるために有効な手段である可能性が示唆された。			
Sudo, M., Ando, S., Kano, Y., Nagamatsu, T.	Increased exercise activity in an enriched environment improves anxiety-like behavior and cognition.	65th American College of Sports Medicine (ACSM) Minneapolis May.	ACSM's 65th Annual Meeting 49 (5) , S72 (2018)	B2
概要	動物モデルを対象に、自発的な運動を促す環境（豊かな環境）に起因する身体活動量の増加が、情動と認知機能に及ぼす影響を検証した。その結果、豊かな環境における6週間の活動は、不安な情動を抑制することが示唆された。さらに、空間認知記憶能力においても、通常環境群と比較して、有意に向上することが示された。			
Ando, S., Komiyama, T., Tanoue, Y., Sudo, M., Costello, J., Uehara, Y., Tanaka, H., Higaki, Y.	A decrease in cerebral blood flow is not responsible for decrements in cognitive function during intense exercise.	23rd Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) Dublin Jul.	23rd Annual Congress of the European College of Sport Science Book of Abstracts 119 (2018)	B3
概要	高強度の運動中に認知パフォーマンスが低下することが知られている。本研究では、その認知パフォーマンスの低下に脳血流の低下が関与するかどうかを検討した。運動中に二酸化炭素を付加した本研究の結果から、高強度の運動中の脳血流の低下は認知パフォーマンスの低下の直接的な要因でないことが示唆された。			

著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
Sudo, M.	An enriched environment increases locomotor activity and induces skeletal muscle hypertrophy in rats.	23rd Annual Congress of the European College of Sport Science (ECSS) Dublin Jul.	23rd Annual Congress of the European College of Sport Science Book of Abstracts 246 (2018)	B4
概要	動物モデルを対象に、自発的な運動を促す環境（豊かな環境）が、身体活動量および骨格筋に及ぼす影響を検証した。その結果、通常環境と比較して、身体活動量の有意な増加が示された。また、豊かな環境による6週間の活動が、後肢骨格筋の肥大を誘発することも示唆された。			
須藤みず紀	環境による身体活動量の違いが脳機能に及ぼす影響	第1回運動と脳の勉強会 東京 8月		B5
概要	身体活動量を向上させることが健康づくりに繋がるということが指摘されているが、実践の場における活動量の向上は容易ではない。動物モデルを対象としたこれまでの研究から、自発的な運動を促す環境により身体活動量を向上させ、骨格筋の肥大を誘発するだけでなく、メンタルヘルス、認知機能を向上させることが示された。環境条件の違いは、身体活動量に起因した脳の健康を惹起することが期待される。			
甲斐裕子	身体活動とメンタルヘルス	第73回日本体力医学会 福井 9月	体力科学 67(7), 86 (2018)	B6
概要	勤労者のメンタルヘルス対策は健康経営の中心的な課題である。身体活動や運動のメンタルヘルス悪化予防と改善に関するエビデンスは蓄積されつつある。加えて、仕事での座位時間が長い集団ほど、その後のメンタルヘルスが悪化しやすい。つまり、職域メンタルヘルス対策や健康経営の手法として、運動・身体活動促進は有望と考えられる。しかし、現場での活用は進んでいない。今後は、実際の職場における介入研究が必要である。			
須藤みず紀	骨格筋は「脳を守る」ための鍵となれるか?	第73回日本体力医学会 福井 9月	体力科学 67(7), 97 (2018)	B7
概要	これまでの研究から、適度な運動がメンタルヘルスおよび認知機能の改善・向上に影響を及ぼすことを指摘してきた。一方で、骨格筋と脳の健康における機序については明らかにされていない。動物・ヒトを対象とした研究により、生活環境による自発的な身体活動量の増加、すなわち骨格筋の動員が、メンタルヘルスや認知機能の向上を誘導することがわかってきた。			
兵頭和樹	高齢者における運動とワーキングメモリの関係－fNIRS脳機能イメージング研究－	第73回日本体力医学会 福井 9月	体力科学 67(7), 101 (2018)	B8
概要	ワーキングメモリ(WM)は、一時的に脳に情報を保持し、それを操作する能力であり、加齢により低下しやすい能力である。計算や会話など、日常生活に必要な機能の基盤となる能力であることから、WM機能を維持することは重要である。本シンポジウムでは、先行研究および我々の得た知見から、高齢期における運動がWM機能に与える効果とその脳内メカニズムに関して概説した。			

著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
安藤創一、小見山高明、田上友季也、須藤みず紀、上原吉就、田中宏暁、檜垣靖樹	高強度運動時の脳血流の低下は認知機能の低下に関与しない	第73回日本体力医学会 福井 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 7(6), 332 (2018)	B9
概要	高強度の運動中に認知パフォーマンスが低下することが知られている。本研究では、その認知パフォーマンスの低下に脳血流の低下が関与するかどうかを検討した。運動中に二酸化炭素を付加した本研究の結果から、高強度の運動中の脳血流の低下は認知パフォーマンスの低下の直接的な要因でないことが示唆された。			
齋藤颯太、妹尾淳史、水口暢章、須藤みず紀、大河原一憲、安藤創一	一過性運動による認知課題中の機能的結合の変化	第73回日本体力医学会 福井 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 7(6), 333 (2018)	B10
概要	これまでに一過性の運動が認知パフォーマンスを向上させることが知られているが、その要因については明らかになっていないことが多い。そこで、本研究では一過性の運動による認知パフォーマンスの向上に脳の機能的結合の変化が関与しているという仮説をもとに検証を行った。その結果、運動による認知パフォーマンスの向上に機能的結合の変化が関わる可能性が示唆された。			
福家健宗、諏訪部和也、河瀬 諭、越智元太、兵頭和樹、邊ギョンホ、征矢英昭	グルーヴ感のあるリズムに合わせた低強度運動が実行機能を高める効果の個人差：リズム認知能の影響	第73回日本体力医学会 福井 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 7(6), 337 (2018)	B11
概要	一過性の低強度運動とグルーヴ感のあるリズムの組み合わせが実行機能に与える効果の個人差をみることを目的に、健常な成人13名をリズム感の高低で分けて効果を比較した。その結果、リズム感の高い参加者は運動後に実行機能の指標となるストループ干渉時間は短縮したが、リズム感の低い参加者は逆に課題成績が低下した。本結果から、一過性の低強度運動とグルーヴ感のあるリズムの組み合わせによる実行機能向上効果を得るには、参加者の高いリズム認知能が必要である可能性が示唆された。			
今野大成、安川巧樹、小池祐太、須藤みず紀、大河原一憲、安藤創一	運動中の視覚情報の変化が生理的・心理的応答に与える影響	第73回日本体力医学会 福井 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 7(6), 338 (2018)	B12
概要	運動が心身の健康を保つために効果的であることは知られているが、運動の継続は困難である。そこで、Virtual reality (VR) を用いた運動介入がこれらの問題の解決に役立つのではと考えた。本研究では、VRを用いて視覚情報を変化させた運動が生理的および心理的応答に与える効果について検討した。その結果、同じ強度の運動でも、視覚情報の速度が速いほど活性度、快適度、快感情、高揚感などのポジティブな感情が生み出されることが示された。			



著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
須藤みず紀、安藤創一	ラットにおける豊かな環境飼育は自発的な身体活動量と空間学習記憶能力を増加させる	第73回日本体力医学会 福井 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 7(6), 339 (2018)	B13
概要	動物モデルを対象とした自発的な運動を促す環境における認知機能への影響を検証した。その結果、6週間の飼育により、通常環境群と比較して、空間学習記憶能力が向上することが明らかになった。これらの結果から自発的な身体活動量の増加が、認知機能へポジティブな影響を及ぼすことが示唆された。			
神藤隆志、甲斐裕子、北濃成樹、角田憲治、塙智史、内田賢、荒尾孝、永松俊哉	勤労者における職場運動の実践とワークエンゲージメント、心理的ストレスの関連：MYLS スタディ	第73回日本体力医学会 福井 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 7(6), 433 (2018)	B14
概要	職場で行う健康増進のための運動（職場運動）の実践が仕事に対するポジティブな心理状態を表すワークエンゲージメントや心理的ストレスとどのように関連するかを検討した。対象者は、明治安田ライフスタイル研究（MYLS スタディ）に参加した勤労者871名とした。分析の結果、職場運動の実践頻度が高いほどワークエンゲージメントが高かった。一方、心理的ストレスでは職場運動の実践との関連性は認められなかった。			
甲斐裕子、北濃成樹、神藤隆志、角田憲治、塙智史、内田賢、荒尾孝、永松俊哉	客観的に測定された座位行動と糖尿病の関係：MYLS スタディ	第73回日本体力医学会 福井 9月	The Journal of Physical Fitness and Sports Medicine 7(6), 445 (2018)	B15
概要	座位行動は、糖尿病のリスクになると海外の研究で報告されているが、糖代謝特性が欧米人と異なる日本人では十分には検証されていない。そこで、明治安田ライフスタイル研究（MYLS スタディ）の参加者を対象に、活動量計で測定された座位行動と糖尿病との関連を検討した。その結果、1日の座位時間が9時間以上の群は、7時間未満の群と比較して、糖尿病のリスクが2.5倍高く、座位行動は日本人でも糖尿病と関連することが示唆された。			
Hyodo, K., Jindo, T., Tokuda, T., Niioka, K., Dan, I., Soya, H., Nagamatsu, T.	Compensatory brain activation is associated with the relationship between aerobic fitness and working memory in the elderly.	fNIRS 2018 Tokyo Oct.	fNIRS 2018 Program 20 (2018)	B16
概要	有酸素能力の高い高齢者は前頭前野右腹外側部（R-VLPFC）の活動が高く、言語性ワーキングメモリ（WM）課題の成績が高いことがこれまでの研究でわかっており、このR-VLPFCの活動は代償機能として働いているのかを評価するために若齢成人27名を対象に言語性WM課題中の脳活動を測定した。その結果、若齢成人では両側の前頭前野背外側部でのみ課題中に活動が見られ、R-VLPFCの活動は見られなかった。この結果から、有酸素能力の高い高齢者は、若者では使われない脳部位を代償的に動員することで高い言語性WMを発揮していることが明らかとなった。			

著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
Jindo, T., Kai, Y., Kitano, N., Arai, K., Makishima, M., Nagamatsu, T.	Self-efficacy scale for breaking up prolonged sitting for office workers: preliminary development and validity.	7th International Society for Physical Activity and Health Congress London Oct.	7th ISPAH Congress Program Book 93 (2018)	B17
概要	新たに開発した「オフィスワーカーにおける座位行動中断セルフエフィカシー尺度」の、客観的に評価した座位行動に対する基準関連妥当性を検討した。本尺度は、勤務中の座位行動に対する認識について、自身が勤務中の座りすぎを解消するために定期的に立ち上がることができるかどうかを問い、評価するものである。分析の結果、本尺度は客観的に評価した30分以上継続の座位行動を反映することが確認された。			
Kitano, N., Kai, Y., Jindo, T., Tsunoda, K., Kuchiki, T., Uchida, K., Nagamatsu, T.	Replacing objectively measured sedentary time with physical activity: cross-sectional associations with cardiometabolic risk factors in Japanese employees.	7th International Society for Physical Activity and Health Congress London Oct.	7th ISPAH Congress Program Book 99 (2018)	B18
概要	勤労者1184名を対象に、座位行動から身体活動への置き換えと動脈硬化性疾患リスク要因の横断的関連性を検討した。行動時間の評価には加速度計を用いた。分析の結果、1日30分の座位行動を等量の中高強度身体活動に置き換えることは、腹囲、HDL-c、中性脂肪、空腹時血糖の良好な値と関連し、メタボリックシンドロームの有病率の低さと関連した。一方、座位行動から低強度身体活動への置き換えは、LDL-cや中性脂肪と負の関連がみられた。			
Hyodo, K., Jindo, T., Soya, H., Nagamatsu, T.	Elderly with high aerobic fitness maintain working memory via right ventrolateral prefrontal activation: A functional near infrared spectroscopy neuroimaging study.	Neuroscience 2018 San Diego Nov.		B19
概要	高齢期における実行機能は、自立した生活に密接に関連することから、実行機能を維持することは重要である。一過性および長期の運動は高齢期の実行機能を高めることが報告されているが、その脳内メカニズムは不明な点が多い。本シンポジウムでは、近赤外光脳機能イメージング装置を用いて、高齢期における運動が実行機能を高めるメカニズムとして高齢者特有の脳の代償機能が関連することを明らかにし報告した。			



著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
Byun, K., Suwabe, K., Hyodo, K., Tustison, N., Yassa, M., Soya, H.	Effect of a six week mild exercise intervention on volume of the hippocampal dentate gyrus and CA3.	Neuroscience 2018 San Diego Nov.		B20
概要	49人の健常な高齢者を対象に、体力と海馬歯状回の体積の関係、および6週間の低強度運動が海馬歯状回の構造に与える影響をMRIを用いて検討した。その結果、運動前の有酸素能力 (V̇O <sub>2</sub> peak) と海馬の歯状回 /CA3 の体積が正の相関をすることが明らかとなった。また、低強度運動のトレーニング後は、左海馬の歯状回 /CA3 の体積が向上していることが明らかとなった。			
Fukuie, T., Suwabe, K., Ochi, G., Hyodo, K., Byun, K., Soya, H.	Does high groovy rhythm facilitate the effects of acute mild exercise on executive functions?: Possible role of the subjective sensitivity in exercise with music.	Neuroscience 2018 San Diego Nov.		B21
概要	一過性の低強度運動は実行機能を高めるが、グルーブ感のあるリズムを組み合わせることでその効果は増強される可能性がある。本研究は、リズム感の違いがこの組み合わせ効果に与える影響をみることを目的に、健常な成人13名をリズム感の高低で分けて効果を比較した。その結果、気分はリズム感に関係なく増加したが、実行機能はリズム感の高いもののみ増加し、またリズム感と実行機能向上効果は正の相関を示した。			
兵頭和樹	有酸素能力の高い高齢者はなぜワーキングメモリが高いのか? - fNIRS脳機能イメージング研究 -	2018年度生理研研究会・第8回社会神経科学研究会 愛知 12月	2018年度生理研研究会・第8回社会神経科学研究会プログラム 7 (2018)	B22
概要	高齢期において、習慣的な運動はワーキングメモリ (WM) を高め、習慣的な運動と関連する生理指標である有酸素能力の高い高齢者は WM が高いことが報告されている。しかし、その脳内メカニズムは未だ不明な点が多い。本研究では、近赤外光脳機能イメージング装置 (fNIRS) を用いて高齢期における有酸素能力と言語性 WM 機能の関係性を媒介する脳内メカニズムを検討し紹介した。			

著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
Hyodo, K.	The exercise effect on executive function in elderly: functional near infrared spectroscopy study.	文科省科研費 新学術領域研究「意志動力学」 「適応回路シフト」若手の会合同 の会合同シンポジウム 東京 12月	「意志動力学」「適応回路シフト」若手の会合同シンポジウム プログラム 26 (2018)	B23
概要	高齢期における実行機能は、自立した生活に密接に関連することから、実行機能を維持することは重要である。一過性および長期の運動は高齢期の実行機能を高めることが報告されているが、その脳内メカニズムは不明な点が多い。本シンポジウムでは、近赤外光脳機能イメージング装置を用いて、高齢期における運動が実行機能を高めるメカニズムとして高齢者特有の脳の代償機能が関連することを明らかにし報告した。			
兵頭和樹	運動が高齢者の実行機能に与える効果	2nd Behavioral Science café 東京 1月	2nd Behavioral Science café プログラム 2 (2019)	B24
概要	本研究会では、運動が高齢者の抑制機能（無意識下で起こる優位な行動を抑制する脳機能）に与える効果の脳内メカニズムについて一連の研究成果を紹介した。これまで、一過性の運動は、高齢期において代償的な脳活動（高齢者特有の脳活動で、加齢による認知機能の低下を抑えるために賦活する）を高めることで抑制機能を向上させるが、習慣的な運動実践と関連する有酸素能力の高い高齢者は代償機能を必要としない片側半球優位の脳活動を保つことで、抑制機能が高いことが明らかとなっている。			
Hyodo, K.	Development of mood-enhancing mild exercise program for improving executive function in older adults.	文科省科研費 新学術領域研究「意志動力学（ウィルダイナミクス）の創成と推進」第3回領域会議 東京 2月	「意志動力学（ウィルダイナミクス）の創成と推進」第3回領域会議プログラム 10 (2019)	B25
概要	近年、低強度の運動で高齢者の実行機能が高まることや、それには運動により高まる気分が関連することが明らかになっている。そこで、前頭前野機能を高める運動として、低体力の高齢者でも意欲的に実践可能な低強度リズム体操を開発し、その効果検証を行っている。これまで、低強度のリズム体操は自転車運動に比べて気分を向上させる効果が高く、実行機能を同程度向上させること、またリズム体操の中でもテンポを高めてインターバル形式で行うことで気分を高める効果がより向上することが明らかになった。			
Hyodo, K.	Affective and cognitive responses to slow aerobic dance exercise in fast-tempo interval protocol.	ARIHHP Human High Performance International Forum 2019 Ibaraki Mar.	ARIHHP Human High Performance International Forum 2019 program 11 (2019)	B26
概要	健常高齢者9名を対象に、スローテンポで一定に動くリズム体操とハイテンポでインターバル形式で行うリズム体操が気分や認知機能に与える効果を比較した。その結果、ハイテンポインターバル形式で行う運動のほうが運動中の気分を高め、より楽しいと感じる可能性が示唆された。			

著者名	題名	学会・研究会・開催地・月	掲載誌名・発行年	No.
兵頭和樹	高齢者の気分と実行機能を高める軽運動プログラム開発 -スローエアロビックの効果検証-	ARIHHP ヒューマン・ハイ・パフォーマンス・フォーラム 2019 茨城 3月	ARIHHP ヒューマン・ハイ・パフォーマンス・フォーラム 2019 プログラム 1 (2019)	B27
概要	高齢者の認知機能を高める手段として中高強度の有酸素運動は有用であるが、多くの高齢者に適応することは難しい。近年では、身体に負担の少ないストレスフリーの低強度運動でも十分に認知機能は高まることが明らかとなっている。本シンポジウムでは、先行研究および我々の知見を元に、低強度運動が高齢期の脳機能に与える効果や、その効果を高める運動条件としてリズム体操の有効性を概説した。			
神藤隆志、甲斐裕子、北濃成樹、若葉京良、永松俊哉、牧島 満、齋藤 弾、武田浩二、高田能央、飯田倫崇、五十嵐欣次	上下昇降デスクと Activity Based Working を取り入れたオフィス改装による従業員の行動の変化-活動量計と動画解析を組み合わせた検討-	第 20 回日本健康支援学会年次学術大会 宮城 3月	健康支援 21 (1) , 86 (2019)	B28
概要	その時の仕事内容に適した作業場所を選択して働く Activity Based Working (ABW) を取り入れたオフィス改装により、従業員の行動がオフィス内でどのように変化するかを明らかにすることを目的とし、活動量計による身体活動・座位行動評価とオフィス内の動画解析を組み合わせて検討した。その結果、オフィス改装により座位時間減少と身体活動量増加、さらには作業席周辺通路や共用席の活用がもたらされることが示された。			
中原(権藤) 雄一、神藤隆志、北濃成樹、永松俊哉、酒本勝太、永田康喜、鈴川一宏	男子高校生における部活動種目による体組成と体力レベルの比較-横断的検討-	日本発育発達学会第 17 回大会 東京 3月	日本発育発達学会第 17 回大会プログラム・抄録集 89 (2019)	B29
概要	男子高校生を対象に、取り組む運動種目によって体組成や体力レベルがどのように異なるかを検討した。分析の結果、体組成や体力テストの各項目において、部活動による差が認められた。一方、総合的な体力レベルは全般的に高かったが、全国平均と同等の部活動も存在したことから、競技の専門性が高まると必ずしも総合的な体力レベルが高く判定されない種目もあることが明らかとなった。			

## 健康啓発活動実績

### 講演会・測定会

年	月	題 名	主 催	対象者
2018	4	血管の健康づくり	民間企業	職員
2018	4	血管の健康づくり	民間企業	職員
2018	6	かんたん快眠体操セミナー ～健康は質の高い眠りから～	民間企業	一般
2018	7	すぎなみスポーツアカデミー ～スポーツ指導者に必要な医学的知識I～	公的機関	指導者
2018	7	血管の健康づくり	民間企業	一般
2018	7	血管の健康づくり	民間企業	一般
2018	7	血管の健康づくり	民間企業	一般
2018	7	血管の健康づくり	民間企業	一般
2018	9	運動機能測定会	民間企業	一般
2018	9	「座りすぎ」に忍び寄る健康リスク ～オフィスワーカーよ、立ち上がれ!～	公的機関	職員
2018	9	世界基準から学ぶ!運動処方 ～生活習慣病の運動処方～	民間企業	職員
2018	10	生活習慣と健康	民間企業	職員
2018	10	体験しよう!体を動かせば心が動く ～仲間とできる健康づくり～	公的機関	一般
2018	10	簡単ロコモ予防体操 ～いつまでも元気であるために～	民間企業	一般
2018	10	ビヘイビアヘルスに役立てる 行動の置換え研究のエビデンス	公的機関	指導者
2018	10	コアトレーニング～身近で気軽にできる～	公的機関	職員
2018	10	簡単背中エクササイズ	民間企業	職員
2018	10	コアトレーニング～スタイルアップ～	公的機関	職員
2018	11	座りすぎ見直しキャンペーン	民間企業	職員
2018	11	健康づくりと運動	民間企業	職員
2018	11	スポーツ産業見本市	公的機関	一般

年	月	題 名	主 催	対象者
2018	11	スポーツ産業見本市	公的機関	一般
2018	11	2018 年度 関連会社 Kizuna 運動 中間合同研修会	民間企業	職員
2018	11	スポーツ産業見本市	公的機関	一般
2018	11	効果をあげるウォーキング	公的機関	一般
2018	11	座りすぎ見直しキャンペーン(結果説明会)	民間企業	職員
2018	11	男女で簡単にできる体と頭の体操講座	公的機関	一般
2018	12	簡単背中エクササイズ	民間企業	職員
2018	12	健康リスク改善研修	民間企業	職員
2018	12	手遅れにならないがん予防	民間企業	職員
2018	12	女性のための健康セミナー	民間企業	一般
2018	12	女性のための健康セミナー	民間企業	一般
2018	12	運動機能測定会	民間企業 公的機関	一般
2018	12	MY損保の「みんなの健活プロジェクト」 健康づくり研修	民間企業	職員
2019	1	MY損保の「みんなの健活プロジェクト」 健康づくり研修	民間企業	職員
2019	1	若々しく見える簡単背中エクササイズ& 手足ほっかほかマッサージ+脳トレチェック	民間企業	一般
2019	1	MY損保の「みんなの健活プロジェクト」 健康づくり研修	民間企業	職員
2019	1	ワークプレイスでのストレッチ	民間企業	職員
2019	1	ワークプレイスでのストレッチ	民間企業	職員
2019	1	健康リスク改善研修	民間企業	職員
2019	1	自律神経セミナー	民間企業	職員
2019	1	運動機能測定会	民間企業 公的機関	一般
2019	1	快眠ストレスケア	公的機関	一般
2019	1	寒い冬を乗り切る!冬の血压セミナー&セルフ体操	民間企業	一般
2019	1	寒い冬を乗り切る!冬の血压セミナー&セルフ体操	民間企業	一般

年	月	題 名	主 催	対象者
2019	2	からだの衰えチェック& 元気アップ体操 + 運動機能測定	民間企業	一般
2019	2	いきいきオフィスワーク 効果的な運動習慣を身につけるコツ	民間企業	職員
2019	2	その場でわかる!からだの衰えチェック& 元気アップ体操 + 運動機能測定	民間企業	一般
2019	2	座りすぎ見直しキャンペーン	民間企業	職員
2019	2	社員の健康が経営に効く～健康経営のすすめ～	民間企業	一般
2019	2	座りすぎ見直しキャンペーン	民間企業	職員
2019	3	健診結果を活かした生活習慣病予防法& スロー筋トレ + ストレス度測定	民間企業	一般
2019	3	座りすぎ見直しキャンペーン (結果説明会)	民間企業	職員
2019	3	心と身体のリラックス&リフレッシュ	公的機関	職員
2019	3	いきいきオフィスワーク 効果的な運動習慣を身につけるコツ	民間企業	職員
2019	3	座りすぎ見直しキャンペーン (結果説明会)	民間企業	職員



## 健康啓発活動実績

### 健康づくりウォッチ

No.	年	月	題 名	執筆者名
1	平成30	7	痩せている女性の高血糖リスク	中田希代子
2	平成30	8	過敏性腸症候群（IBS）とFODMAP（フォドマップ）	進藤 仁
3	平成30	8	痩せている女性の高血糖対策	加藤由華
4	平成30	9	質の高いウォーキングで健康度アップ	北川瑛梨子
5	平成30	11	自主的に身体を動かすためには環境が大切かも！？	須藤みず紀
6	平成30	12	職場運動で仕事のやる気UP！	神藤隆志
7	平成30	1	持久力を高めて、作業効率を向上させる	兵頭和樹

### Ⅲ. 理事会に関する事項

## 理事会議事録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

平成 30 年 6 月 11 日 (月曜日) 午後 5 時 30 分、東京都新宿区西新宿 2-2-1 京王プラザホテルにおいて、理事会を開催

#### 会議の目的事項

##### 決議事項

- 第 1 号議案 理事長 (代表理事) の選定の件
- 第 2 号議案 業務執行理事の選定の件
- 第 3 号議案 事務局長選定の件

##### 報告事項

- 第 1 号報告 職務執行状況報告の件
- 第 2 号報告 中期経営計画の取組み状況の件
- 第 3 号報告 反社会的勢力の対応状況の件

#### 総理事数及び出席理事数

- (1) 総理事数 11 名
- (2) 出席理事数 11 名

##### 出席理事

岡本美和子氏、恩田貴志氏、加藤信夫氏、勝川史憲氏、栗原敏氏、萩裕美子氏、三宅占二氏、宮坂信之氏、内田賢氏、永松俊哉氏、中熊一仁氏

##### 出席監事

鈴木竹夫氏、浅野芳一氏

#### 議 事

1. 開会に先立ち、池辺事務局長より、現在の総理事数 11 名のうち、本日の出席理事数は 11 名であり、定款第 33 条第 1 項の規定によって本日の理事会は有効に成立した旨を報告した。
2. 中熊一仁氏は、議長を務める旨を述べ全員の賛同を得て、開会を宣した。
3. 議長は、第 1 号議案「理事長 (代表理事) の選定の件」、第 2 号議案「業務執行理事の選定の件」を上議した。理事長については中熊一仁が引き続き務め、評議員会において理事に再任された永松俊哉氏を業務執行理事として選定する旨を述べ、審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し承認可決された。

4. 議長は、第3号議案「事務局長選任の件」を上議し、理事会終結の時をもって池辺 洋氏が事務局長を辞任し後任として岡野学氏を事務局長に選任する旨を述べ審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し承認可決された。
5. 議長は、第1号報告「職務執行報告の件」を上議し、資料配布して報告した。
6. 議長は、第2号報告「中期経営計画の取組み状況の件」を上議し、資料配布して報告した。
7. 議長は、第3号報告「反社会的勢力への対応状況の件」を上議し、資料配布して報告した。

以上をもって議事を終了したので、午後6時00分、議長は閉会を宣した。

# 理 事 会 議 事 録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

平成 31 年 3 月 4 日（月曜日）午前 11 時 30 分、東京都新宿区西新宿 1-9-1 明治安田生命新宿ビル 3F において、平成 31 年 3 月定例理事会を開催

## 会 議 の 目 的 事 項

### 決議事項

- 第 1 号議案 平成 31 年度（第 8 期）事業計画・収支予算の件
- 第 2 号議案 危機管理基本方針・規程およびコンプライアンス基本方針制定の件

### 報告事項

- 第 1 号報告 職務執行状況報告の件
- 第 2 号報告 平成 31 年度研究助成の件
- 第 3 号報告 業務執行理事退任の件

## 総理事数および出席理事数

- (1) 総理事数 11 人
- (2) 出席理事数 10 人

### 出席理事

岡本美和子氏、恩田貴志氏、勝川史憲氏、加藤信夫氏、栗原 敏氏、三宅占二氏、宮坂信之氏、中熊一仁氏、内田 賢氏、永松俊哉氏

### 出席監事

鈴木竹夫氏、浅野芳一氏

## 議 事

1. 開会に先立ち、岡野事務局長より、現在の総理事数 11 人のうち、本日の出席理事数は 10 人であり、定款第 33 条第 1 項の規定によって本日の理事会は有効に成立した旨を報告した。
2. 理事長中熊一仁氏は、定款第 32 条の規定により、議長を務める旨を述べて開会を宣した後、定款第 34 条の規定に従って、本理事会の議事録を作成のうえ、理事長および監事が記名押印することを述べた。
3. 議長は、第 1 号議案「平成 31 年度（第 8 期）事業計画・収支予算の件」を上議し、議長は、予算案を配付して、平成 31 年度の経営目標と実行計画について説明した。  
議長は審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し、別紙のとおり承認可決された。
4. 議長は、第 2 号議案「危機管理基本方針・規程およびコンプライアンス基本方針制定の件」を上議し、議長は、規程案を配付して、「危機管理基本方針」「危機管理規程」「コンプライアンス基本方針」の概要および内容について説明した。

議長は審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し、別紙のとおり承認可決された。

5. 議長は、第1号報告「職務執行状況の件」につき、資料を配布して報告した。
6. 議長は、第2号報告「平成31年度研究助成の件」につき、資料を配布して報告した。
7. 最後に議長は、第3号報告「業務執行理事退任の件」につき、資料配布して報告した。

以上をもって議事を終了したので、午後0時10分、議長は閉会を宣した。

# みなし決議に関する理事会議事録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

1. 理事会の決議があったものとみなされた日  
平成30年5月25日
2. 理事会の決議があったものとみなされた事項の提案者  
理事長 中熊 一仁
3. 理事会の決議があったものとみなされた事項の内容  
第1号議案 第6期計算書類等の承認の件  
第2号議案 定時評議員会招集の件
4. 理事総数 12名  
監事総数 2名
5. 議事録の作成に係る職務を行った理事  
理事長 中熊 一仁

平成30年5月14日、理事長中熊一仁が理事の全員及び監事の全員に対して、理事会の決議の目的である事項について上記の内容の提案書を発し、当該提案につき平成30年5月25日までに理事の全員から書面により同意の意思表示を、監事の全員から書面により異議がないとの意思表示を得たので、一般社団法人及び一般財団法人に関する法律96条（定款第33条第2項）に基づく理事会の決議の省略の方法により、当該提案を承認可決する旨の理事会決議があったものとみなされた。



# みなし決議に関する理事会議事録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

1. 理事会の決議があったものとみなされた日  
平成30年7月26日
2. 理事会の決議があったものとみなされた事項の提案者  
理事長 中熊 一仁
3. 理事会の決議があったものとみなされた事項の内容  
第1号議案 健康情報の普及・啓発に係る諸団体との連携活動推進等の件  
健康情報の普及・啓発活動を別添資料のとおり推進すること  
および本事業の開始に際し、本件について内閣府へ変更認定申請を行うこと。
4. 理事総数 11名  
監事総数 2名
5. 議事録の作成に係る職務を行った理事  
理事長 中熊 一仁

平成30年7月13日、理事長中熊一仁が理事の全員及び監事の全員に対して、理事会の決議の目的である事項について上記の内容の提案書を発し、当該提案につき平成30年7月26日までに理事の全員から書面により同意の意思表示を、監事の全員から書面により異議がないとの意思表示を得たので、一般社団法人及び一般財団法人に関する法律96条（定款第33条第2項）に基づく理事会の決議の省略の方法により、当該提案を承認可決する旨の理事会決議があったものとみなされた。

## IV. 評議員会に関する事項

### 評 議 員 会 議 事 録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

平成30年6月11日（月曜日）午後5時、東京都新宿区西新宿2-2-1京王プラザホテルにおいて、評議員会を開催

#### 会 議 の 目 的 事 項

- (1) 決議事項
  - 第1号議案 第6期計算書類等の承認の件
  - 第2号議案 理事11名選任の件
- (2) 報告事項
  - 第1号報告 第6期事業報告の内容報告の件

#### 総評議員数及び出席評議員数

- 1. 総評議員数 11名
- 2. 出席評議員数 9名

#### 出席評議員

勝村俊仁氏、北 一郎氏、阪本要一氏、下門顯太郎氏、上坊敏子氏、  
鈴木政登氏、関口憲一氏、松尾憲治氏、室山尚子氏

#### 議 事

1. 定款18条の規定に従って、評議員の互選により評議員上坊敏子氏を議長に選任し、議長は定款第20条の規定に従い、評議員阪本要一氏及び評議員室山尚子敏子氏を議事録署名人に指名し、両氏はこれを承諾した。
2. 議長は、第1号議案「第6期計算書類等の承認の件」、および第1号報告「第6期事業報告の内容報告の件」を上議し、まず第6期事業報告の内容報告につき、各事業別に主要業績を列挙して報告した。決算の内容については当期経常増減額が大幅な赤字になったのは寄附金の減少という特殊要因、公益活動の積極展開による費用の増加であるとの旨を説明した。  
次に、第6期決算に関し、議長は、貸借対照表、正味財産増減計算書、事業費明細書及び財産目録等の各案を各評議員に配付し、主要事項を中心に説明した。  
議長は審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し、別紙のとおり承認可決した。
3. 議長は、第2号議案「理事11名選任の件」につき、現理事である12人は本定時評議委員会の終了をもって任期満了のため、このうち池辺洋氏を除き理事として再任したい旨を述べ、審議を求めたところ、質疑応答の後、全員異議なく賛成し、議案のとおり承認可決した。

4. 議長は、第1号報告「第6期事業報告の内容報告の件」については、第1号議案審議にて説明したので、省略した。

以上をもって議事を終了したので、午後5時30分、議長は閉会を宣した。

# みなし決議に関する評議員会議事録

公益財団法人 明治安田厚生事業団

1. 評議員会の決議があったものとみなされた日  
平成30年5月28日
2. 評議員会の決議があったものとみなされた事項の提案者  
理事長 中熊 一仁
3. 評議員会の決議があったものとみなされた事項の内容  
第1号議案 役員及び評議員の報酬等並びに費用に関する規程の改正の件
4. 評議員総数 11名
5. 議事録の作成に係る職務を行った理事  
理事長 中熊 一仁

平成30年5月15日、理事長中熊一仁が評議員の全員に対して、評議員会の決議の目的である事項について上記の内容の提案書を発し、当該提案につき平成30年5月28日までに評議員の全員から書面により同意の意思表示を得たので、一般社団法人及び一般財団法人に関する法律194条（定款第19条第4項）に基づく評議員会の決議の省略の方法により、当該提案を承認可決する旨の評議員会決議があったものとみなされた。

## V. 出版に関する事項

### 第7期刊行物

刊行物	号数 (タイトル)	刊行月	部数
体力研究	No.116	平成 30 年 4 月	800 部
若手研究者のための 健康科学研究助成 成果報告書	No.33	平成 30 年 4 月	1,200 部

## VI. 寄附に関する事項

第7期は、明治安田生命保険相互会社およびダイヤモンド・スポーツクラブ株式会社から下記のとおり寄附を受けた。

受領年月日	寄附者	金額 (円)
平成 30 年 5 月 23 日	明治安田生命保険相互会社	100,000,000 円
平成 30 年 10 月 16 日	明治安田生命保険相互会社	136,000,000 円
平成 31 年 3 月 28 日	ダイヤモンド・スポーツクラブ株式会社	65,000,000 円

# 第 7 期 決 算 報 告

平成30年4月1日から平成31年3月31日まで

## I. 貸借対照表

平成 31 年 3 月 31 日現在

(単位:円)

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
I 資 産 の 部			
1. 流 動 資 産			
現 金 預 金	163,265,047	164,916,663	- 1,651,616
未 収 金	5,412,763	8,171,735	- 2,758,972
未 収 消 費 税 等	3,751,700	11,087,910	- 7,336,210
前 払 金	2,676,172	2,676,172	0
貯 蔵 品	163,387	1,137,693	- 974,306
流 動 資 産 合 計	175,269,069	187,990,173	- 12,721,104
2. 固 定 資 産			
(1) 基本財産			
定 期 預 金	250,000,000	250,000,000	0
基 本 財 産 合 計	250,000,000	250,000,000	0
(2) 特定資産			
退 職 給 付 引 当 資 産	7,042,676	17,997,716	- 10,955,040
特 定 資 産 合 計	7,042,676	17,997,716	- 10,955,040
(3) その他固定資産			
建 物 附 属 設 備	3,045,944	3,420,595	- 374,651
什 器 備 品	14,593,214	14,772,653	- 179,439
ソ フ ト ウ ェ ア	9,735,583	9,160,151	575,432
電 話 加 入 権	863,700	863,700	0
長 期 預 託 金	3,780	15,510	- 11,730
そ の 他 固 定 資 産 合 計	28,242,221	28,232,609	9,612
固 定 資 産 合 計	285,284,897	296,230,325	- 10,945,428
資 産 合 計	460,553,966	484,220,498	- 23,666,532
II 負 債 の 部			
1. 流 動 負 債			
未 払 金	16,068,597	39,877,932	- 23,809,335
預 り 金	2,387,656	1,898,555	489,101
賞 与 引 当 金	4,413,844	5,886,536	- 1,472,692
流 動 負 債 合 計	22,870,097	47,663,023	- 24,792,926
2. 固 定 負 債			
退 職 給 付 引 当 金	7,042,676	17,997,716	- 10,955,040
固 定 負 債 合 計	7,042,676	17,997,716	- 10,955,040
負 債 合 計	29,912,773	65,660,739	- 35,747,966
III 正 味 財 産 の 部			
1. 指 定 正 味 財 産			
指 定 正 味 財 産 合 計	0	0	0
2. 一 般 正 味 財 産			
一 般 正 味 財 産 合 計	430,641,193	418,559,759	12,081,434
(うち基本財産への充当額)	(250,000,000)	(250,000,000)	0
正 味 財 産 合 計	430,641,193	418,559,759	12,081,434
負 債 及 び 正 味 財 産 合 計	460,553,966	484,220,498	- 23,666,532

## Ⅱ. 正味財産増減計算書

平成30年4月1日から平成31年3月31日まで

(単位：円)

科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
I 一般正味財産増減の部			
1. 経常増減の部			
(1) 経常収益			
基本財産運用益	25,000	19,726	5,274
基本財産受取利息	25,000	19,726	5,274
特定資産運用益	1,873	5,601	- 3,728
特定資産受取利息	1,873	5,601	- 3,728
事業収益	1,633,216	1,372,180	261,036
体力医学研究事業収益	56,537	37,856	18,681
ウェルネス事業収益	1,576,679	1,334,324	242,355
受取寄附金	301,000,000	119,000,000	182,000,000
受取寄附金	301,000,000	119,000,000	182,000,000
雑収益	199,993	842,297	- 642,304
雑収益	199,993	842,297	- 642,304
経常収益計	302,860,082	121,239,804	181,620,278
(2) 経常費用			
事業費	212,809,724	187,292,113	25,517,611
役員報酬	12,842,750	9,973,934	2,868,816
給料手当	81,316,123	61,771,147	19,544,976
法定福利費	13,342,932	10,030,691	3,312,241
臨時雇賃金	3,097,135	3,413,062	- 315,927
退職給付費用	4,816,160	7,530,745	- 2,714,585
福利厚生費	3,867,174	3,744,000	123,174
派遣経費	631,152	0	631,152
旅費交通費	2,000,462	2,011,137	- 10,675
通信運搬費	1,548,661	1,994,140	- 445,479
減価償却費	7,302,889	6,864,242	438,647
消耗什器備品費	5,494,647	989,029	4,505,618
消耗品費	2,067,592	1,237,104	830,488
修繕費	825,250	2,322,575	- 1,497,325
保守費	755,720	636,120	119,600
印刷製本費	4,071,644	5,651,131	- 1,579,487
研究調査費	9,861,662	9,838,337	23,325
燃料費	0	2,778	- 2,778
光熱水料費	2,451,015	2,946,271	- 495,256
リース料	918,483	755,283	163,200
賃借料	29,009,520	29,009,520	0
不動産管理費	4,367,760	4,367,760	0
保険料	87,590	124,185	- 36,595
租税公課	179,800	100,700	79,100
支払助成金	14,600,000	15,900,000	- 1,300,000
研究助成事業費	4,795,417	4,053,270	742,147
委託費	1,865,700	449,860	1,415,840
業務推進費	216,231	195,190	21,041
諸謝金	183,715	887,400	- 703,685
雑費	292,540	492,502	- 199,962



科 目	当 年 度	前 年 度	増 減
管 理 費	77,833,682	58,540,635	19,293,047
役 員 報 酬	5,778,226	5,626,820	151,406
給 料 手 当	9,453,344	5,327,856	4,125,488
法 定 福 利 費	2,212,154	2,019,597	192,557
退 職 給 付 費 用	0	4,286	- 4,286
福 利 厚 生 費	1,026,404	1,223,801	- 197,397
旅 費 交 通 費	246,681	153,279	93,402
会 議 費	794,304	842,889	- 48,585
通 信 運 搬 費	260,425	517,692	- 257,267
減 価 償 却 費	142,108	46,288	95,820
消 耗 什 器 備 品 費	735,259	94,500	640,759
消 耗 品 費	1,741	108,581	- 106,840
修 繕 費	1,450,000	0	1,450,000
保 守 費	938,195	691,399	246,796
印 刷 製 本 費	345,898	1,208,779	- 862,881
研 究 調 査 費	13,396	87,778	- 74,382
光 熱 水 料 費	444,826	1,274,686	- 829,860
リ ー ス 料	0	241,200	- 241,200
賃 借 料	5,619,420	5,440,236	179,184
不 動 産 管 理 費	356,160	345,204	10,956
保 險 料	170,490	192,560	- 22,070
諸 謝 金	6,478,847	1,591,492	4,887,355
租 税 公 課	10,495,625	8,663,036	1,832,589
委 託 費	30,529,384	22,465,449	8,063,935
業 務 推 進 費	226,853	46,901	179,952
雑 費	113,942	326,326	- 212,384
経 常 費 用 計	290,643,406	245,832,748	44,810,658
当 期 経 常 増 減 額	12,216,676	- 124,592,944	136,809,620
2. 経常外増減の部			
(1) 経常外収益			
経 常 外 収 益 計	0	0	0
(2) 経常外費用			
什 器 備 品 除 却 損	135,242	0	135,242
経 常 外 費 用 計	135,242	0	135,242
当 期 経 常 外 増 減 額	- 135,242	0	- 135,242
税引前当期一般正味財産増減額	12,081,434	- 124,592,944	136,674,378
法人税、住民税及び事業税	0	0	0
当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	12,081,434	- 124,592,944	136,674,378
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	418,559,759	543,152,703	- 124,592,944
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	430,641,193	418,559,759	12,081,434
II 指定正味財産増減の部			
当 期 指 定 正 味 財 産 増 減 額	0	0	0
指 定 正 味 財 産 期 首 残 高	0	0	0
指 定 正 味 財 産 期 末 残 高	0	0	0
III 正味財産期末残高	430,641,193	418,559,759	12,081,434

# 正味財産増減計算書内訳表

平成30年4月1日から平成31年3月31日まで

(単位：円)

科 目	公益目的事業会計	法人会計	内部取引消去	合 計
I 一般正味財産増減の部				
1. 経常増減の部				
(1) 経常収益				
基本財産運用益	25,000	0	0	25,000
基本財産受取利息	25,000	0	0	25,000
特定資産運用益	1,873	0	0	1,873
特定資産受取利息	1,873	0	0	1,873
事業収益	1,633,216	0	0	1,633,216
体力医学研究事業収益	56,537	0	0	56,537
ウェルネス事業収益	1,576,679	0	0	1,576,679
受取寄附金	210,000,000	91,000,000	0	301,000,000
受取寄附金	210,000,000	91,000,000	0	301,000,000
雑収益	89,418	110,575	0	199,993
雑収益	89,418	110,575	0	199,993
経常収益計	211,749,507	91,110,575	0	302,860,082
(2) 経常費用				
事業費	212,809,724	0	0	212,809,724
役員報酬	12,842,750	0	0	12,842,750
給料手当	81,316,123	0	0	81,316,123
法定福利費	13,342,932	0	0	13,342,932
臨時雇賃金	3,097,135	0	0	3,097,135
退職給付費用	4,816,160	0	0	4,816,160
福利厚生費	3,867,174	0	0	3,867,174
派遣経費	631,152	0	0	631,152
旅費交通費	2,000,462	0	0	2,000,462
通信運搬費	1,548,661	0	0	1,548,661
減価償却費	7,302,889	0	0	7,302,889
消耗什器備品費	5,494,647	0	0	5,494,647
消耗品費	2,067,592	0	0	2,067,592
修繕費	825,250	0	0	825,250
保守費	755,720	0	0	755,720
印刷製本費	4,071,644	0	0	4,071,644
研究調査費	9,861,662	0	0	9,861,662
光熱水料費	2,451,015	0	0	2,451,015
リース料	918,483	0	0	918,483
賃借料	29,009,520	0	0	29,009,520
不動産管理費	4,367,760	0	0	4,367,760
保険料	87,590	0	0	87,590
租税公課	179,800	0	0	179,800
支払助成金	14,600,000	0	0	14,600,000
研究助成事業費	4,795,417	0	0	4,795,417
委託費	1,865,700	0	0	1,865,700
業務推進費	216,231	0	0	216,231
諸謝金	183,715	0	0	183,715
雑費	292,540	0	0	292,540

科 目	公益目的事業会計	法人会計	内部取引消去	合 計
管 理 費	0	77,833,682	0	77,833,682
役 員 報 酬	0	5,778,226	0	5,778,226
給 料 手 当	0	9,453,344	0	9,453,344
法 定 福 利 費	0	2,212,154	0	2,212,154
福 利 厚 生 費	0	1,026,404	0	1,026,404
旅 費 交 通 費	0	246,681	0	246,681
会 議 費	0	794,304	0	794,304
通 信 運 搬 費	0	260,425	0	260,425
減 価 償 却 費	0	142,108	0	142,108
消 耗 什 器 備 品 費	0	735,259	0	735,259
消 耗 品 費	0	1,741	0	1,741
修 繕 費	0	1,450,000	0	1,450,000
保 守 費	0	938,195	0	938,195
印 刷 製 本 費	0	345,898	0	345,898
研 究 調 査 費	0	13,396	0	13,396
光 熱 水 料 費	0	444,826	0	444,826
賃 借 料 費	0	5,619,420	0	5,619,420
不 動 産 管 理 費	0	356,160	0	356,160
保 險 料	0	170,490	0	170,490
諸 謝 金	0	6,478,847	0	6,478,847
租 税 公 課	0	10,495,625	0	10,495,625
委 託 費	0	30,529,384	0	30,529,384
業 務 推 進 費	0	226,853	0	226,853
雑 費	0	113,942	0	113,942
経 常 費 用 計	212,809,724	77,833,682	0	290,643,406
当 期 経 常 増 減 額	- 1,060,217	13,276,893	0	12,216,676
2. 経常外増減の部				
(1) 経常外収益				
経 常 外 収 益 計	0	0	0	0
(2) 経常外費用				
什 器 備 品 除 却 損	135,242	0	0	135,242
経 常 外 費 用 計	135,242	0	0	135,242
当 期 経 常 外 増 減 額	- 135,242	0	0	- 135,242
他 会 計 振 替 額				
税引前当期一般正味財産増減額	- 1,195,459	13,276,893	0	12,081,434
法人税、住民税及び事業税	0	0	0	0
当期一般正味財産増減額	- 1,195,459	13,276,893	0	12,081,434
一般正味財産期首残高	236,146,892	182,412,867	0	418,559,759
一般正味財産期末残高	234,951,433	195,689,760	0	430,641,193
II 指定正味財産増減の部				
当 期 指 定 正 味 財 産 増 減 額	0	0	0	0
指 定 正 味 財 産 期 首 残 高	0	0	0	0
指 定 正 味 財 産 期 末 残 高	0	0	0	0
III 正味財産期末残高	234,951,433	195,689,760	0	430,641,193

### Ⅲ. 財務諸表に対する注記

1. この財務諸表は「公益法人会計基準」(平成20年4月11日 平成21年10月16日改正 内閣府公益認定等委員会)によって作成されています。

#### 2. 重要な会計方針

(1) 棚卸資産の評価基準及び評価方法

貯蔵品は最終仕入原価法により期末評価を行っています。

(2) 固定資産の減価償却の方法

有形固定資産及び無形固定資産の減価償却の方法は定額法によっています。

(3) 賞与引当金の計上基準

従業員に対する賞与の支給に備えるため、支給見込額の当期負担分を計上しています。

(4) 退職給付引当金の計上基準

従業員に対する退職金の支給に備えるため、退職金規定に基づく期末要支給額を計上しています。

(5) 消費税等の会計処理

消費税等の会計処理は税抜方式によっています。

(6) リース取引の処理方法

リース物件の所有権が借主に移転すると認められるもの以外のファイナンス・リース取引については、リース会計基準を適用しています。

#### 3. 基本財産及び特定資産の増減額及びその残高

基本財産及び特定資産の増減額及びその残高は、次のとおりです。

科目	前期末残高	当期増加額	当期減少額	当期末残高
	円	円	円	円
基本財産				
定期預金	250,000,000	0	0	250,000,000
小計	250,000,000	0	0	250,000,000
特定資産				
退職給付引当資産	17,997,716	4,786,160	15,741,200	7,042,676
小計	17,997,716	4,786,160	15,741,200	7,042,676
合計	267,997,716	4,786,160	15,741,200	257,042,676

4. 基本財産及び特定資産の財源等の内訳

基本財産及び特定資産の財源等の内訳は、次のとおりです。

科 目	当期末残高	(うち指定正味財産からの充当額)	(うち一般正味財産からの充当額)	(うち負債に対応する額)
	円	円	円	円
基本財産				
定期預金	250,000,000	－	(250,000,000)	－
小 計	250,000,000	－	(250,000,000)	－
特定資産				
退職給付引当資産	7,042,676	－	－	(7,042,676)
小 計	7,042,676	－	－	(7,042,676)
合 計	257,042,676	－	(250,000,000)	(7,042,676)

5. 固定資産の取得価額、減価償却累計額及び当期末残高

固定資産の取得価額、減価償却累計額及び当期末残高は、次のとおりです。

科 目	取得価額	減価償却累計額	当期末残高
	円	円	円
建物附属設備	5,591,820	2,545,876	3,045,944
什器備品	74,240,171	59,646,957	14,593,214
合 計	79,831,991	62,192,833	17,639,158

## IV. 附属明細書

### 1. 基本財産及び特定資産の明細

基本財産及び特定資産の明細については、「財務諸表に対する注記」に記載のとおりです。

### 2. 引当金の明細

(単位:円)

科 目	期首残高	当期増加額	当期減少額		期末残高
			目的使用	その他	
賞 与 引 当 金	5,886,536	4,413,844	5,886,536		4,413,844
退 職 給 付 引 当 金	17,997,716	4,786,160	15,741,200		7,042,676

## V. 財産目録

平成 31 年 3 月 31 日現在

(単位:円)

貸借対照表科目	場所・物量等	使用目的等	金額
(流動資産)			
現金	手元保管	運転資金として	467,768
預金	普通預金 三菱UFJ銀行 新宿中央支店 三菱UFJ信託銀行 本店 三菱UFJ銀行 八王子中央支店	運転資金として	162,778,421 154,169,979 7,682,122 926,320
	当座預金 郵貯銀行 〇一九店		18,858 18,858
未収金	人件費精算に係る未 収金等	兼任役員の人件費精算に係る 未収金等	5,412,763
未収消費税等	未収消費税等	未収消費税等	3,751,700
前払金	賃借料等の前払金	賃借料等の前払金	2,676,172
貯蔵品	手元保管	印刷冊子の貯蔵品	163,387
流動資産合計			175,269,069
(固定資産)			
基本財産	預金	定期預金 三菱UFJ信託銀行 本店	250,000,000 250,000,000
特定資産	退職給付引当資産	普通預金 三菱UFJ銀行 新宿中央支店	7,042,676 7,042,676
その他固定資産	建物附属設備 什器備品 ソフトウェア	東京都新宿区西新宿 1-8-3	28,242,221 3,045,944 14,593,214 9,735,583
	電話加入権	電話加入権	863,700
	長期預託金	冷蔵庫のリサイクル 預託金	3,780
固定資産合計			285,284,897
資産合計			460,553,966



貸借対照表科目		場所・物量等	使用目的等	金額
(流動負債)	未払金	業務委託手数料、什器備品購入代金の未払金等	業務委託手数料、什器備品購入代金の未払金等	16,068,597
	未払金 未払消費税等			16,068,597 0
	預り金	従業員等からの預り金	従業員等から源泉徴収した社会保険料等の預り金	2,387,656
	賞与引当金	従業員に対するもの	従業員 11 名に対する賞与の支払いに備えたもの	4,413,844
	未払法人税等	未払法人税等	未払法人税等	
流動負債合計				22,870,097
(固定負債)	退職給付引当金	従業員に対するもの	従業員 11 名に対する退職金の支払いに備えたもの	7,042,676
固定負債合計				7,042,676
負債合計				29,912,773
正味財産				430,641,193

## VI. 監査報告書


### 監査報告書

令和元年 5 月 8 日

公益財団法人 明治安田厚生事業団

理事長 中 熊 一 仁 殿

監事 鈴木 竹夫 

監事 浅野 芳一 

私たち監事は、当事業団の平成 30 年 4 月 1 日から平成 31 年 3 月 31 日までの第 7 期事業年度の理事の職務の執行について監査を行いましたので、一般社団法人及び一般財団法人に関する法律第 99 条第 1 項（同法 197 条において準用する第 99 条第 1 項）並びに公益社団法人及び公益財団法人の認定等に関する法律施行規則第 33 条第 2 項の規定に基づき本監査報告書を作成し、以下のとおり報告いたします。

#### 1 監査の方法及びその内容

私たち監事は、理事及び使用人等と意思疎通を図り、情報の収集及び監査の環境の整備に努めるとともに、理事会その他重要な会議に出席し、理事等からその職務の執行について報告を受け、重要な決裁書類等を閲覧し、当事業団の事務所において業務及び財産の状況を調査しました。

以上の方法によって、当事業年度に係る事業報告を監査しました。

さらに、会計帳簿又はこれに関する資料の調査を行い、当事業年度に係る計算書類及びその附属明細書並びに財産目録について監査しました。

#### 2 監査の結果

##### (1) 事業報告等の監査結果

- ① 事業報告は、法令及び定款に従い、当事業団の状況を正しく示しているものと認めます。
- ② 理事の職務の執行に関する不正の行為又は法令若しくは定款に違反する重大な事実は認められません。

##### (2) 計算書類及びその附属明細書並びに財産目録の監査結果

計算書類及びその附属明細書並びに財産目録は、当事業団の財産及び損益の状況をすべての重要な点において適正に表示しているものと認めます。

以 上

# 第 8 期 事 業 計 画

平成31年4月1日から令和2年3月31日まで

## I. 基本方針

平成31年度は、公益財団法人としての使命に基づき、体力医学研究事業およびウェルネス事業が互いに連携しながら、広く一般の健康づくりに関する調査研究、実践指導、情報提供を推進し、エビデンスに基づく健康増進支援サービスを充実させるとともに、外部組織と連携した情報発信を強化し、社会の福祉に貢献する。

### 1. 体力医学研究事業

体力医学研究事業では、運動・スポーツ・座位行動の健康影響を解明するとともに、基礎実験にてメカニズムを生理学的に解明する。さらに、健康増進ソリューションに向けた実証的な研究を実施し、働き盛り世代を中心としつつ、青年期、高齢者を加えた幅広い層を対象に研究を実施する。加えて、研究の質の向上を図るため、外部機関との共同研究の推進、外部研究費の獲得、倫理審査および利益相反審査の厳格化を進める。

また、研究成果の社会還元のため、広報活動を強化し、メディアに向けて迅速な情報の発信を行うとともに、昨年度下期より開始した「一般市民を対象に健康情報の普及啓発活動を行う諸団体に対し、研究を通じて取得した知見を提供し、当該団体を通じて健康情報の普及啓発を行う活動」を当期も継続して実施する。

研究助成事業については、昨年度に引き続き健康科学に携わる若手の研究者の活動を支援する。

### 2. ウェルネス事業

ウェルネス事業では、一人ひとりが身近に実践可能な健康づくりをサポートするプログラムを開発し、提供する。プログラムの成果は学会発表・論文などによって公表するとともに、自治体や企業、団体等における講演会や講習会、測定会等を通じて紹介することによって、社会に貢献できる健康づくりの普及啓発活動を行なう。また、昨年度下期より開始した「一般市民を対象に健康づくりに関する普及啓発活動を行う諸団体に対し、運動に関するノウハウ等を提供し、当該団体を通じて健康づくりに関する普及・啓発を行う活動」を当期も継続して実施する。

体力医学研究事業と連携して、科学的な根拠に基づいた健康づくりを提案し、とくに最近注目される健康経営に関して健康づくりの専門的な立場から身体活動・運動を導入する企業への支援についても積極的に取り組む。

## Ⅱ. 実行計画

### 1. 体力医学研究事業

- (1) 学術成果の獲得
  - ア. 運動・スポーツ・座位行動の健康影響
  - イ. 脳機能やメンタルヘルスに対する効果発現メカニズム
  - ウ. 健康増進ソリューションに向けた実証的研究
- (2) 研究の質の向上
  - ア. 外部研究機関との共同研究の推進
  - イ. 外部研究資金の獲得
  - ウ. 倫理審査および利益相反審査の厳格化
- (3) 学術成果の普及啓発
  - ア. 学術成果のメディア掲載
  - イ. ウェブサイトでの情報発信
  - ウ. 健康情報の普及啓発活動を行う団体の支援
- (4) 研究助成の認知度向上
  - ア. 健康科学・公衆衛生学、およびその関連の課程を有する大学、新設学部、地方の単科大学、健康科学に従事する研究機関等、新規公募先を発掘し助成制度の情報を提供
  - イ. 外部機関と連携した周知の徹底（各種学会・研究会への告知依頼、メーリングリスト等の活用）

### 2. ウェルネス事業

- (1) 健康づくりプログラムの開発・提供
  - ア. 個別の健康度を維持向上する支援・測定・運動プログラムの提供
  - イ. 健康経営で期待される健康づくりプログラムの開発、実施
- (2) 健康づくりプログラムの導入促進
  - ア. 健康経営に関連する団体・企業等との連携強化
  - イ. 被災者支援活動の継続実施
- (3) 健康づくりプログラム成果の普及啓発
  - ア. 学会での報告
  - イ. 健康づくり講演会・講習会・測定会等の開催および講師派遣
  - ウ. ウェブサイトや媒体による情報発信
  - エ. 健康づくりに関する普及啓発活動を行う団体の支援

### Ⅲ. 収支予算書

平成31年4月1日から令和2年3月31日まで

(単位：千円)

科 目	公益目的事業会計	法人会計	内部取引消去	合 計
I 一般正味財産増減の部				
1. 経常増減の部				
(1) 経常収益				
基本財産運用益	0	64		64
基本財産受取利息	0	64		64
特定資産運用益	0	71		71
特定資産受取利息	0	71		71
事業収益	1,516	0		1,516
体力医学研究事業収益	23	0		23
ウェルネス事業収益	1,493	0		1,493
受取寄付金	89,000	87,000		176,000
受取寄附金	89,000	87,000		176,000
雑収益	127	610		737
雑収益	127	610		737
経常収益計	90,644	87,744	0	178,388
(2) 経常費用				
事業費	168,905			168,905
役員報酬	10,969			10,969
給料手当	54,857			54,857
法定福利費	8,497			8,497
臨時雇賃金	2,973			2,973
退職給付費用	1,419			1,419
福利厚生費	2,323			2,323
旅費交通費	2,017			2,017
通信運搬費	2,673			2,673
減価償却費	9,018			9,018
消耗什器備品費	673			673
消耗品費	1,760			1,760
修繕費	2,261			2,261
保守費	962			962
印刷製本費	3,150			3,150
研究調査費	9,316			9,316
光熱水料費	2,372			2,372
リース料	976			976
賃借料	26,610			26,610
不動産管理費	4,216			4,216
保険料	91			91
租税公課	180			180
支払助成金	15,000			15,000
研究助成事業費	4,796			4,796
諸謝金	93			93
委託費	441			441
業務推進費	274			274
雑費	987			987

科 目	公益目的事業会計	法人会計	内部取引消去	合 計
管 理 費		87,795		87,795
役 員 報 酬		6,044		6,044
給 料 手 当		14,152		14,152
法 定 福 利 費		2,161		2,161
福 利 厚 生 費		1,481		1,481
旅 費 交 通 費		217		217
会 議 費		792		792
通 信 運 搬 費		270		270
減 価 償 却 費		569		569
消 耗 品 費		4		4
修 繕 費		109		109
保 守 費		628		628
印 刷 製 本 費		346		346
研 究 調 査 費		9		9
光 熱 水 料 費		352		352
賃 借 料 費		5,440		5,440
不 動 産 管 理 費		345		345
保 險 料		168		168
諸 謝 金		6,574		6,574
租 税 公 課 費		8,781		8,781
委 託 費		38,826		38,826
業 務 推 進 費		228		228
雑 費		298		298
経 常 費 用 計	168,905	87,795	0	256,699
当 期 経 常 増 減 額	- 78,261	- 51	0	- 78,311
2. 経常外増減の部				
(1) 経常外収益				
経 常 外 収 益 計	0	0	0	0
(2) 経常外費用				
経 常 外 費 用 計	0	0	0	0
当 期 経 常 外 増 減 額	0	0	0	0
他 会 計 振 替 額	0	0	0	0
当 期 一 般 正 味 財 産 増 減 額	- 78,261	- 51	0	- 78,311
一 般 正 味 財 産 期 首 残 高	236,147	137,724	0	373,871
一 般 正 味 財 産 期 末 残 高	157,886	137,673	0	295,559
II 指定正味財産増減の部				
当 期 指 定 正 味 財 産 増 減 額	0	0	0	0
指 定 正 味 財 産 期 首 残 高	0	0	0	0
指 定 正 味 財 産 期 末 残 高	0	0	0	0
III 正味財産期末残高	157,886	137,673	0	295,559



## 役員・評議員名簿

### 役員名簿

理事長	中熊一仁	
理事	岡本美和子	日本体育大学 教授
	恩田貴志	北里大学 教授
	勝川史憲	慶應義塾大学 教授
	加藤信夫	医療法人 社団亮正会理事長
	栗原敏	学校法人 慈恵大学 理事長
	萩裕美子	東海大学体育学 研究科長
	三宅占二	キリンホールディングス株式会社名誉相談役
	宮坂信之	東京医科歯科大学 名誉教授
	内田賢	
	永松俊哉	
監事	鈴木竹夫	公認会計士・税理士
	浅野芳一	明治安田生命保険相互会社関連事業部長

## 評 議 員 名 簿

勝 村 俊 仁	東京医科大学 名誉教授
北 一 郎	首都大学東京 教授
阪 本 要 一	東京慈恵会医科大学 客員教授
下 門 顯太郎	東京医科歯科大学 名誉教授
上 坊 敏 子	独立行政法人 地域医療機能推進機構相模野病院 婦人科診療顧問 北里大学医学部 客員教授
菅 原 弘 子	一般社団法人 福祉自治体ユニット事務局長
鈴 木 政 登	東京慈恵会医科大学 客員教授
羽 鳥 裕	医療法人社団はとりクリニック理事長
関 口 憲 一	明治安田生命保険相互会社特別顧問
松 尾 憲 治	明治安田生命保険相互会社特別顧問
室 山 尚 子	明治安田生命東京診療所所長

